Sylvie Jézéquel, diététicienne.
Animatrice cuisine diététique par Brigitte Mercier-Fichaux
Session 2008-2009

Faire ses courses dans une

biocoop

c'est facile et c'est bon !

POUR UNE
CONSOM' ACTION
RESPONSABLE

Préambule

Quand on entre pour la première fois dans une Biocoop, ce n'est pas forcément évident de s'y retrouver. On nous y propose des produits qu'on a rarement l'occasion de voir ailleurs et qui peuvent surprendre. Comment cuisine t-on le sarrasin ? Quel est l'intérêt des laits végétaux ? Qu'est ce que le miso ou le shoyu ?
Pour se familiariser avec un maximum de produits et trouver réponses aux questions que vous vous posez, je vous propose ce petit guide pratique. En examinant les principaux rayons alimentaires d'une Biocoop, je vous parlerai des différents produits que vous y trouvez, et qui vous intriguent parfois ! Conseils culinaires, infos diététiques, idées recettes, avec ce petit guide vous constaterez que faire ses courses dans une Biocoop : c'est facile et c'est bon !

Dans ce guide, je vous propose une visite virtuelle du magasin de Lanester, c'est là que je travaille depuis juin 2005.

Introduction

Les 7 Épis

Qu'est ce qu'un produit bio ?

C'est un produit fabriqué avec des matières premières issues de l'agriculture biologique c'est à dire

- sans pesticides (fongicides, herbicides, insecticides)
- sans engrais chimique de synthèse
- limité en OGM (maximum 0,9%)
- non ionisé

L'agriculture bio (AB)
est basée sur le respect de l'environnement.

- L'AB utilise la rotation des cultures pour ne pas surexploiter
les sols et pour éviter l'installation de maladies sur une même culture.
- C'est une agriculture qui est basée sur la fertilisation naturelle c'est à dire l'utilisation de compost et d'engrais vert (trèfles, lupins etc.).
- Enfin l'AB utilise la lutte biologique c'est à dire qu'elle utilise certains insectes pour combattre d'autres insectes (coccinelles pour pucerons).

En France, nous reconnaissons les produits bio par le **logo AB** ce qui veut dire que 95% des ingrédients sont bio. A partir du 1er juillet 2010, pour les produits pré- emballés d'origine européenne, un nouveau logo européen sera obligatoire.

AB
AGRICULTURE
BIOLOGIQUE

Les Biocoop

Les Biocoop sont des magasins qui souhaitent développer l'AB par la distribution, mais toujours avec un esprit d'équité producteur – consommateur (commerce équitable).
La charte des produits Biocoop est encore plus stricte que le cahier des charges européen, l'exigence du réseau est depuis des années de proposer des produits à 100% bio.
Il existe un réel échange entre les producteurs, les transformateurs et Biocoop. Le réseau privilégie les marques de fabricants pour minimiser les intermédiaires. Il favorise le commerce équitable Nord/Sud mais également Nord/Nord, en donnant la priorité à l'approvisionnement en produits locaux ou régionaux. 80% des produits répondant à la charte Biocoop sont d'origine française.
A Biocoop 7 Epis, nous avons la chance de travailler avec de nombreux producteurs locaux en fruits et légumes, ceci permet de réduire l'impact écologique avec des circuits courts pour l'approvisionnement.

En outre, Biocoop entant que 1er réseau de distribution de produits biologiques est présent au niveau national dans les débats impliquant l'agriculture biologique et son développement.
Nous reviendrons sur tout ceci avec la présentation du logo "ensemble pour plus de sens ".

Particularité Biocoop : « La bio, je peux »
Il s'agit tout simplement d'une sélection permanente de produits de consommation courante, bio et écologiques, à petits prix.
Riz, pâtes, couscous, mais aussi huile d'olive, fromage, vin, pizza, céréales, jus d'orange, thé comptent parmi les nombreux produits à prix réduits, facilement repérables dans le magasin grâce à leur macaron « La bio je peux ».

Chaque maillon de la filière bio participe à l'effort consenti sur le prix : fournisseurs, centrale d'achat et magasin s'organisent pour vous offrir un produit bio de 15% à 30% moins cher qu'à l'accoutumée. Il n'y a donc aucune raison de se priver des produits bio, bons pour soi et pour l'environnement.

Pour terminer mon introduction, j'aimerai juste vous dire **qu'une matière première bio a vraiment été nourrie par la terre** (et non pas perfusée avec un mélange savant de sodium /potasse/ nitrate).
De nombreuses études depuis 1995 démontrent que la teneur en eau est plus faible dans les produits bio. Donc qui dit moins d'eau dit plus de matière sèche c'est à dire plus de vitamines, de minéraux et surtout d'antioxydants sous la forme de phytonutriments.
➔ On reproche souvent aux produits bio d'être un peu plus chers mais il faut garder en tête qu'ils sont plus riches nutritionnellement, donc, une consommation judicieuse peut permettre d'équilibrer son budget et son alimentation.

Et c'est parti pour un petit tour du magasin...

Le Vrac

Le rayon vrac caractérise bien les Biocoop avec leurs longues rangées de silos.

On y trouve tous les produits "secs" de base:

- les céréales crues, en flocons, ou "crunchy" pour le petit déjeuner
- les farines
- les légumineuses
- les fruits secs
- les graines oléagineuses
- le sucre
- les biscuits secs
- la levure maltée, l' agar agar
- les thés
- les olives

La distribution en vrac permet d'acheter seulement ce dont on a besoin et comme le prix au kg est moins cher que son équivalent en emballé, l'économie est immédiate (jusqu'à 20% moins cher entre un caddie 100% vrac et son équivalent en emballé !). En outre, avec le vrac, les emballages sont réduits et réutilisables, la consommation est donc plus écologique.

- **<u>Les céréales</u>**

Ici, on peut trouver certaines céréales en complètes, ½ complètes ou blanches, c'est à dire une céréale plus ou moins raffinée...
Le grain complet est juste décortiqué, seule sa balle a été enlevée, il conserve encore la totalité de son enveloppe fibreuse (le son) et tout son germe.
Le grain ½ complet a été légèrement poli, il a donc perdu une partie de son enveloppe et de son germe.
Le grain blanc a perdu toute son enveloppe et quasiment la totalité de son germe.
C'est le germe qui contient la plus grande partie des vitamines, minéraux et protéines de la céréale donc, plus une céréale est complète, plus elle est riche nutritionnellement (teneur élevée en magnésium, phosphore, potassium, fer, calcium mais aussi vitamines B et E). De même, plus la céréale est complète, plus les glucides qu'elle contient sont assimilés lentement par l'organisme grâce aux fibres du son.
Les fibres des céréales ½ complètes ou complètes permettent une régulation du taux de sucre dans le sang et permettent également une régulation de l'absorption de graisses au niveau intestinal.
Nous reviendrons sur ce point en abordant le pain.

Quelques céréales à la loupe...

Le sarrasin

➔ cuisson: 15 min dans 2 fois son volume d'eau (peut se faire grillé à sec avant la cuisson)
➔ se consomme sucré (avec des pommes par exemple) ou salé (avec de la choucroute* ou du chou, des carottes, des poireaux etc...)
➔ sans gluten
➔ contient les 8 acides aminés essentielles
➔ richesse en minéraux: magnésium, calcium, phosphore, fluor.

Infos +:

Pour équilibrer son alimentation, c'est bien de diversifier ses apports en protéines notamment en consommant moins de viande et de poisson. Cela peut vous permettre également d'équilibrer votre budget car la viande et le poisson sont des denrées qui coûtent cher.
Le corps pour fonctionner a besoin de protéines qui elles même sont constituées d'acides aminés. Parmi les 22 acides aminés (AA) dont le corps a besoin pour fonctionner, 8 ne sont pas synthétisées par l'organisme humain, c'est donc notre alimentation qui doit nous les apporter. Pour l'utilisation optimale des protéines dans un même repas, il faut l'apport des 8 AA en même temps (on parle d'acides aminés essentiels: AAE). Lorsque l'on mange de la viande, du poisson ou des oeufs, tous les AAE sont apportés d'un coup, ce qui n'est pas le cas lorsque l'on consomme des céréales ou des légumineuses. Dans les céréales il manque en général 1 ou 2 AAE mais comme la nature est bien faite, vous trouvez justement ces AA manquants dans les légumineuses. Donc en associant une céréale avec 1 légumineuse, nous avons notre plat végétarien.
Une assiette végétarienne complète doit comporter 2/3 de céréales pour 1/3 de légumineuses, avec des légumes verts bien sûr en complément et à volonté.

Dans beaucoup de pays on retrouve par tradition cet équilibre naturel:
Mexique: mais + haricots rouges
Afrique du Nord: semoule de blé + pois chiches (couscous)
Italie: minestrone
Extrême Orient: riz + soja

Certaines céréales contiennent les 8 AAE:
- ➔ *sarrasin, quinoa, amarante, millet.*

Le quinoa
- ➔ cuisson: 15 min dans 2 fois son volume d'eau (cf. annexe)
- ➔ peut se consommer en salé ou sucré
- ➔ sans gluten
- ➔ contient les 8 AAE
- ➔ riche en calcium, magnésium, fer
- ➔ bon apport en fibres solubles et acides gras polyinsaturés (AGPI)

Le millet
- ➔ cuisson délicate: faire griller à sec, rajouter 1,8 à 2 fois son volume d'eau, cuire pendant 20 minutes, saler en fin de cuisson
- ➔ c'est une céréale un peu sèche, il faut l'accompagner d'une sauce ou d'un plat de légumes
- ➔ on peut l'utiliser froid comme ingrédient de base d'une salade composée ou pourquoi pas en dessert*
- ➔ sans gluten
- ➔ riche en vit B6, magnésium, fer, phosphore, fluor et silice

- **Les légumineuses.**

Au rayon vrac vous pouvez trouver plusieurs variétés de légumineuses: pois chiches, haricots rouges, haricots azukis, haricots mungo ou "soja vert", haricots cocos, flageolets, pois cassés, lentilles, lentilles corail.
En règle générale les légumineuses doivent se faire tremper une douzaine d'heures (une nuit), avant d'être cuites. L'eau de trempage est jetée et la légumineuse cuit dans 2 fois son volume d'eau pendant 15 à 120 minutes pour les plus longues (voir tableau de cuissons en annexe). Après trempage, vous pouvez faire pré-germer vos légumineuses en les mettant humides dans un contenant couvert à l 'abri de la lumière, la cuisson n'en serra que plus courte et la légumineuse plus digeste.
Vous pouvez ajouter un morceau d'algues kumbu dans l'eau de cuisson, cela permet de diminuer le temps de cuisson au ¾ et votre plat sera enrichi en minéraux et oligo-éléments.
Du point de vue nutritionnel les légumineuses sont intéressantes pour différentes raisons:

- teneur élevée en protéines
- richesse en minéraux et oligo-éléments
- teneur élevée en fibres (3 à 8g pour 100g de légumineuses cuites)

Les légumineuses devraient être présentes au moins 2 fois par semaine dans nos assiettes! En outre, elles ne sont pas chères et peuvent permettre, comme je vous l'ai dit auparavant, d'équilibrer votre budget nourriture.

Arrêtons-nous sur quelques unes d'entre elles...

La lentille corail

- pas besoin de trempage
- 15 minutes de cuisson dans 2 fois son volume d'eau
- goût qui se rapproche de la lentille
- très bon en purée ou en sauce avec un jus de légumes comme liquide de cuisson*.

Les haricots azukis

- c'est une variété de haricots qui se rapproche des haricots rouges
- doit se faire tremper une nuit (soit une douzaine d'heures)
- peut s'utiliser comme les haricots rouges en salade ou chaudes dans divers préparations

Les haricots mungo

- plus communément appelé soja vert, c'est en fait une variété de haricots
- son goût est agréable et doux
- très facile à faire germer
- ils se cuisinent comme des haricots en grains classiques

Dans ce rayon vrac on peut également trouver...

- **les graines oléagineuses:**

courge, sésame, amandes, tournesol, noix de cajou, lin etc...
Vous pouvez les consommer tel quel lors d'un petit creux ou à l'apéritif, ou pour agrémenter une salade de crudités ou un plat chaud. Pour accentuer leur goût, vous pouvez les faire griller à sec 1 ou 2 minutes, le sésame par exemple n'en sera que meilleur dans votre salade!
Les graines oléagineuses constituent d'excellents apports en minéraux (phosphore, potassium, magnésium, calcium, fer), vitamines E, lipides non saturés, protéines et fibres.

➔ *La graine de lin* peut être utilisée tel quel dans vos pains, sinon je vous conseille de la broyer dans un moulin à café pour pouvoir profiter de toutes ses valeurs nutritionnelles.

C'est une graine très riche en oméga 3, acide gras essentiel pour notre organisme (20% dans 100g de grain). Une cuillère à soupe de graines de lin moulues vous apporte vos besoins quotidiens en oméga 3. De même, elle vous apporte des fibres solubles, intéressantes pour réguler l'absorption intestinale des graisses notamment du cholestérol, et des phytonutriments très bénéfiques à notre organisme. Attention, une fois moulue, la graine se conserve au réfrigérateur 4 à 5 jours maximum.

➔ *La graine de sésame* est intéressante pour son apport élevé en calcium (950mg/100g).

➔ *La graine de tournesol* se caractérise par sa teneur élevée en vitE, puissante anti-oxydante.

Le rayon vrac vous propose également de nombreux ...

- **fruits secs**: *abricots, figues, bananes, raisins* etc...

Comme les fruits oléagineux ils peuvent servir d'encas à tout moment de la journée. Vous pouvez également les utiliser pour sucrer une compote de fruits à la place du sucre ou pour mitonner de nombreuses tajines.
Les fruits secs sont des " mines" de minéraux, de fibres et d'excellents glucides.
J'attire votre attention sur le fait qu'en bio les fruits secs ne sont pas soufrés (E220, E221 etc..). Ce soufre utilisé dans le conventionnel, est irritant pour le tube digestif, allergisant et inhibiteur de la synthèse de la vit B1. Ici, les abricots secs ne sont pas orange vif car ils ont été séché à température douce et sont seulement légèrement huilés pour leur conservation.

Nous terminerons notre tour d'horizon sur le vrac en nous arrêtant rapidement sur...

- ***les sucres***:

➔ *le Rapadura* est le sucre intégral de la canne à sucre brésilienne. Le jus a seulement été légèrement chauffé puis séché au soleil. C'est un sucre au goût légèrement caramélisé que vous utiliserez pour vos pâtisseries ou dans yaourts par exemple. Il existe d'autres sucres intégraux avec des noms différents selon les pays (Muscovado: île Maurice, Mascavo : Brésil).

➔ *Le sucre complet* a subit une étape de cristallisation, il s'utilise comme votre sucre blond. Avec lui vos gâteaux auront une jolie couleur bronzée!

➔ *Le sucre roux* a subit plusieurs étapes de cristallisations, il a donc perdu une partie de sa mélasse.

➔ *Le sucre blond* est un sucre "blanc", c'est à dire que toute sa mélasse lui a été enlevée. Il sera idéal pour des pâtisseries plus légères (génoise par exemple). Comme pour les céréales, plus un sucre est complet plus il est riche en nutriments: minéraux, vitamines, fibres .

La mélasse est un genre de sirop épais et collant. C'est le produit résultant de l'extraction du sucre de la canne à sucre (ou de la betterave en conventionnel). Ce sirop noir est très riche en minéraux et il peut être conseillé pour lutter contre l'anémie, les rhumatismes, l'hypertension ou la constipation. Son goût est légèrement réglissé et sucré.

Les farines

Avant de s'arrêter au pain découvrons le rayon farine.

C'est un rayon assez riche en magasin d'alimentation biologique.

La particularité des farines bio est que le blé est passé sur meules de pierre horizontales pour obtenir une farine d'excellente qualité nutritionnelle. Ce procédé permet de libérer tous les constituants de l'enveloppe du grain (la vit E est préservée) et de réduire le son en particules extrêmement fines qui ne seront pas éliminées au cours du tamisage.
A l'inverse, en conventionnel, le blé non issu d'agriculture biologique passe dans des cylindres verticaux qui éclatent le grain avec élimination du son et destruction des vitamines. Pour obtenir une farine complète, il faut alors rajouter le son après, ce qui n'est pas aussi bénéfique pour l'organisme.
En magasin d'alimentation biologique, le taux de blutage est indiqué sur les paquets de farine: farinesT65, T80, T110, T150. Lorsque le grain de blé est moulu il peut ensuite être passé à travers des tamis plus ou moins gros afin de retenir des particules plus ou moins grosses. Ce sont les minéraux du germes de blé et les fibres de l'enveloppe du grain qui sont ainsi retenus pour obtenir une farine plus ou moins blanche.
En pratique,

- farine T150: farine intégrale
- farine T110: farine complète
- farine T80 : farine ½ complète ou farine bis
- farine T65 : farine presque blanche
- farine T55: farine blanche

Comme pour les céréales, plus la farine est complète, plus elle est riche en minéraux (magnésium, phosphore, potassium, fer, calcium etc...), en vitamines (B1, B2, B3, B6, E etc...) et fibres.
Les farines intégrales et complètes sont plutôt utilisées pour faire le pain. Pour les pâtisseries, la farine ½ complète conviendra parfaitement ou alors la farine T65.

Faisons un petit tour d'horizon du rayon:

- ***Farine d 'épeautre et de petit épeautre:***

L'épeautre est une variété ancienne de blé dur. Il n'a pas été hybridé; sa balle est plus épaisse, (très riche en silice), que celle du blé « moderne », ce qui le rend très résistant, peu sujet aux maladies et pousse naturellement sans engrais ni pesticides sur des sols chauds et non humides.
Il existe 3 variétés d'épeautre:

- *le petit épeautre ou engrain (*triticum monoccocum): céréale non hybridée, très digeste, très pauvre en gluten et très riche en minéraux (notamment en magnésium) et protéines. Le petit épeautre est la variété de blé qui conviendra le mieux aux personnes intolérantes au gluten.
  En cuisine, la farine d' épeautre s'utilise comme la farine de blé en sachant qu'elle vous donnera des pâtisseries moins levées de par sa faible teneur en gluten. Vos pains seront également très peu levés surtout si vous les faites avec du levain.
- L'épeautre de Tartarie (triticum dicocum): moins courant en magasin. Certaines marques en Biocoop proposent des pâtes à l'épeautre de Tartarie.
- Le grand épeautre (triticum spelta):céréales avec également d'excellentes valeurs nutritionnelles (magnésium, potassium, phosphore) mais contient un peu plus de gluten.

Info +:

Lors de ces dernières décennies le blé a subi de nombreuses hybridations. Les variétés ayant le plus gros rendement, possédant un pouvoir panifiable élevé, ont été sectionnées. La conséquence de l'hybridation forcée de ce blé est une moins bonne assimilation des protéines par notre système digestif. Le gluten est une des protéines du blé qui permet que celui ci soit davantage panifiable, il donne l'élasticité à la pâte et permet de la pétrir. Ce blé " moderne", riche en grosses molécules de gluten est devenu pour beaucoup de personnes irritant pour le tube digestif avec des symptômes très variés (douleurs abdominales, constipation, colite, brûlures d'estomac, acné purulent, oedème des membres inférieurs, état dépressif, anxieux, maigreur, hyperactivité. fatigue chronique..).
Certaines personnes sont allergiques au gluten (maladie cœliaque), d'autre sont intolérantes. Pour ces dernières, l'épeautre ou le petit épeautre est une bonne alternative au blé.

Certaines céréales ne contiennent pas de gluten : le riz, le millet, le sarrasin, le quinoa, l'amarante.

- ***La farine de riz:***

➔ elle ne contient pas de gluten
➔ s'utilise très bien dans les pâtisseries
➔ son goût est très discret

- ***Les farines de quinoa et de châtaigne***:

➔ sont également sans gluten
➔ leur goût est un peu plus prononcé,
1/3 de la quantité prévue en farine permet de donner une note gustative originale à votre préparation.

- ***La farine de pois chiches***:

➔ permet de faire de délicieuses galettes*
➔ c'est une farine sans gluten et très riche en protéines

➔ *vous pouvez remplacer 1/3 de farine de blé par de la farine de pois chiches ou de la farine de soja dans un cake salé par exemple, celui ci sera plus riche en protéines et fibres.*

Dans ce rayon, vous pouvez remarquer qu'il existe un choix assez important de **crème de céréales**. La crème de riz, ou de millet par exemple est en fait une farine précuite qui permet de réaliser de très bonnes sauces. Elles se diluent à froid dans un liquide, et permettent à un second liquide chaud d'épaissir en 2 ou 3 minutes.

➔ Idéale pour épaissir le surplus de jus obtenu lors de la cuisson de vos légumes dans un wok par exemple.
➔ Dans une pâtisserie, incorporer 1/3 de crème de riz à la place de la farine, permet à votre gâteau d'être un peu plus léger.

Continuons notre visite dans la chronologie des rayons, nous arrivons aux...

"Laits végétaux"

Ce ne sont pas exactement des laits mais des boissons issues de graines oléagineuses ou de céréales, on parle alors de " filtrat". La graines ou la céréale est mise à tremper dans de l'eau pendant 6 à 12 heures.
Une fois rincées et égouttées les graines sont réduites en bouillie. Cette bouillie est mise à cuire dans 2 à 4 fois son volume d'eau puis le jus de cuisson est filtré. Pour le soja, le terme tonyu est une norme de qualité qui assure que le "lait" a été obtenu à partir de graines entières et non pas des poudres de soja.
Toutes ces boissons végétales sont digestes, pauvres en graisses saturées et parfois aussi riches en protéines que le lait de vache (tonyu, lait d'amande). Certaines de ces boissons sont enrichies en calcium avec du lithothamme (algue calcaire).
Ces "laits" végétaux s'utilisent dans toutes les préparations ou on utilise du lait de vache: crème anglaise, quiche, sauce béchamel, boisson au chocolat pour les enfants, far breton*...
Ces boissons permettent de limiter l'apport en matières grasses saturées et pour les personnes intolérantes au lait de vache, c'est une bonne alternative.

- ➔ *Le lait de riz* convient très bien pour les desserts de par son goût naturellement sucré.
- ➔ *Le lait de soja* convient aussi bien pour le salé que pour le sucré. Il est aussi riche en protéines que le lait de vache.
- ➔ *Le lait d'avoine* convient également pour le sucré comme le salé. Son goût est très doux.

Dans ce rayon, on trouve également de bonnes alternatives à la crème fraîche de vache. Il s'agit des crèmes de riz ou de soja sous forme liquide. *La crème de riz* conviendra très bien dans toutes vos préparations sucrées et la *crème de soja* convient dans les préparations salées et sucrées.

Tous ces laits végétaux peuvent être donnés aux enfants dès l'âge d'un an, en variant entre ces différentes boissons.

Info +

Je profite de passer devant ce rayon pour attirer votre attention sur le logo "ensemble pour plus de sens". Nous pouvons retrouver ce logo sur les produits laitiers, les céréales, les légumineuses, les fruits et les légumes.
Ce sont des produits pour lesquels Biocoop a créé une filière équitable et durable. Pour la commercialisation de ces produits, Biocoop a passé un accord avec la FNAB (fédération nationale de l'agriculture biologique) et des organisations de producteurs partout en France.
Ce logo vous garantie le transparence de fabrication des produits, la qualité du produit et la solidarité au sein de l'entreprise (rémunération équitable et juste).
Ces accords entre différents protagonistes de l'agriculture biologique permettent de pérenniser les exploitations bio françaises et de valoriser le travail du producteur.
Ce logo "ensemble pour plus de sens", qui existe depuis 2000, est une spécificité Biocoop qui confirme avec ces produits le souci de la consommation locale au sens large et équitable.
Lorsque vous faites vos achats, le choix entre deux produits identiques peut se faire en fonction de ce logo.

Le pain

Ici, en Biocoop, vous trouverez en majorité du pain au levain et non pas à la levure de boulanger. Certain de nos boulangers rajoutent un petit pourcentage de levure (Saccharomyces cerevisiae) dans leur levain pour obtenir un pain un peu plus aéré.

***Le levain*:**

- ➔ demande une fermentation plus lente et plus naturelle de la pâte à pain (entre 6 à 12h00).
- ➔ permet une pré-digestion de l'amidon et des protéines de la farine (le gluten), grâce aux bactéries lactiques présentes naturellement dans le levain
- ➔ annule l'action de l'acide phytique contenu dans les céréales complètes et ½ complètes, qui empêche une bonne assimilation de certains minéraux.
- ➔ Donne une saveur très agréable et subtile au pain
- ➔ permet au pain de se conserver jusqu' à 1 semaine

Ici un pain complet est un pain au levain, fait avec de la farine complète T110. Ce n'est pas un pain blanc à la levure auquel on aura rajouté du son. Ici, vous ne trouverez pas de pain au son! Les pains complets sont naturellement riches en son et bien plus bénéfiques pour l'organisme.
Comme pour les céréales, plus le pain est complet, plus il est riche en minéraux (magnésium, phosphore, potassium, fer) et vitamines (B1, B2, B3, E).

En outre, plus le pain est complet, plus il est assimilé lentement, ou plus exactement, les glucides qu'il contient vont être assimilés régulièrement,
grâce aux fibres. Les fibres améliorent la digestion mais surtout favorisent
le sentiment de satiété qui permet de mieux maîtriser son poids et de limiter
les risques de diabète.

En pratique, au petit déjeuner, si vous aimez consommer du pain, préférez le pain complet de blé ou d'épeautre qui ont un IG moyen et qui vous assurerons une matinée sans "coup de pompe".

Info +:

L' index glycémique (IG) d'un aliment donne une indication sur l'effet qu'aura l'aliment sur l'élévation de la glycémie (importance et rapidité). Ce pouvoir plus ou moins hyperglycémiant est faible si IG<40, moyen si 45<IG<55 et fort si IG>60.
La référence est l'IG du glucose pur, égal à 100.
L'IG d'un aliment dépend essentiellement de la présence et de la nature des fibres qu'il renferme.
Plus l'aliment glucidique est riche en fibres, plus son IG est faible: l'IG du pain blanc est de 70 alors que celui du pain complet est de 50.

Les purées de fruits et purées d'oléagineux

Avançons-nous maintenant vers des petites merveilles gustatives: les purées d'oléagineux.
Il s'agit de pâte à tartiner constituées de graines telles le sésame ou les amandes ou même la noix de cajou.
Elles peuvent s'utiliser tel quel sur des tartines ou des galettes de riz ou elles peuvent être la base d'une sauce originale* pour accompagner vos légumes vapeurs, ou quelques fruits vapeurs en version sucrée*.

Intérêts nutritionnels de ces purées:

- ➔ excellents apports en AGPI et AGMI
- ➔ Teneur en Ca élevée pour la purée de sésame et la purée d'amande
- ➔ bonne source de vit E pour la purée d'amande

Il existe une version très gourmande de ces purées, il s'agit des "confits". Ce sont des purées d'oléagineux en version sucrée (les enfants adorent!).

Non loin des confitures, vous pourrez trouver en Biocoop, un grand choix de…

Bon à savoir : ces purées d'oléagineux contiennent 50% de matière grasse (dont très peu de saturées), alors que le beurre et les margarines en contiennent 80%. N'hésitez pas à varier les plaisirs sur la tartine !

Purées de fruits.

C'est une douceur 100% fruit avec juste un peu de pectine parfois pour la consistance et un peu de jus de raisin pour le goût.

- ➔ Seules les sucres du fruit sont présents (fructose)
- ➔ IG plus bas que les confitures
- ➔ délicieux sur une tartine de pain ou pour sucrer vos desserts lactés

Sirops végétaux

- ***Le sirop d'agave***: il provient de la sève d'un cactus du Mexique. Il est constitué à 95% de fructose (comme dans les fruits), ce qui veut dire que nous n'avons pas besoin de sécréter d'insuline pour l'assimiler, son IG est très bas. Son goût sucré et discret, se marie très bien avec les fromages blancs ou les purées de fruits maisons.
- ***Le sirop d'érable***: ce jus, issue de l'érable, très prisé de nos amis québécois, est délicieux avec un fromage blanc de chèvre. En tout cas il peut sucrer beaucoup de vos desserts tout en leurs apportant une mine de minéraux.
- ***Les sirops de céréales (riz, blé, orge…)*** : ils sont réalisés à partir de céréales complètes germées et sont riches en éléments vitaux. Ces sirop ont un goût moins sucré que tous les autres sucres et disposent d'un index glycémique très élevé, donc attention pour les diabétiques. Le sirop de blé est assez neutre et réglementairement « gluten free », le sirop de riz a un goût plus prononcé.

Dirigeons-nous vers le rayon frais via le rayon...

Pâtes et flocons de céréales

Ici, les *pâtes* se déclinent à l'épeautre, au quinoa, à la spiruline, au sarrasin etc...Au grés de vos envies vous pourrez varier vos assiettes.
Attention pour les personnes intolérantes au gluten, « pâtes à l'épeautre » ne veut pas dire pâtes 100% épeautre, vérifiez la composition!
Nous avons découvert les céréales et les légumineuses au rayon vrac, nous les découvrons ici sous forme de ***flocons***.
Le flocon est la céréale complète ou la légumineuse qui a été aplati puis précuite à la vapeur. De ce fait, une simple cuisson de 2 minutes peut leurs suffire.

- ➔ Pour le petit déjeuner, vous pourrez réaliser vous même vos mueslis en y rajoutant quelques fruits secs et graines oléagineuses en ayant fait épaissir auparavant 2min vos flocons dans un lait végétal ou autre*.
- ➔ Idéal pour consommer des légumineuses même lorsqu'on est pressée: quelques flocons de pois cassés dans une omelette ou des flocons de pois chiches rajoutés dans votre potage.
- ➔ Vous réaliserez des cookies aux flocons d'avoine IG<50 assuré, et délicieux en plus!*
- ➔ Vous épaterez vos amis avec d'excellentes galettes de céréales aux flocons d'épeautre*.

Le rayon frais

Dans ce rayon vous trouverez beaucoup de produits à base de soja.
Comme je vous le disais lorsque nous découvrions le vrac, pour qu'un repas soit bien équilibré en protéines, il faut qu'il apporte les 8 AA essentiels. La graine de soja jaune contient ces 8 AAE en de bonnes proportions, de ce fait, tous les produits qui en dérivent permettent aux végétariens et à ceux qui souhaitent manger moins de viande, d'équilibrer leur alimentation sans carence protéique.
Kezako ?

- ***Le tofu*** est un jus de soja traditionnellement caillé grâce au nigari c'est à dire un sel de magnésium. Pour l'image on peut dire que c'est une sorte de "fromage végétal".
  Pour être apprécié, le tofu nature doit être incorporé à des préparations, par exemple dans des sauces relevées, dans des gratins, en petits dés dans un wok de légumes ou dans une soupe de légumes non passés. Il peut également se faire mariner pour relever un plat*.
  Les variétés fumées, aux herbes, au curry sont plus savoureuses.
  Il existe également des quenelles, des saucisses, des galettes de tofu très pratiques à cuisiner.
  - ➔ Une galettes de tofu, quelques légumes vapeur et éventuellement un peu de céréales (riz, quinoa, épeautre...) et votre assiette est complète!
  - ➔ On trouve aussi du ***tofu soyeux***: sa consistance est plus onctueuse et fondante parce qu'il a été moins pressé. Il se mélange aux préparations un peu comme une crème. Vous ferez une excellente et légère crème mousseuse au chocolat avec ce tofu*! Il peut également constituer la base d'une sauce façon aïoli*.

Qualités nutritionnelles du tofu :
Les protéines du tofu et des préparations dérivées sont équivalentes à celles de la viande, elles contiennent les 8 AAE. 100g de tofu apportent en moyenne 12 à 14 g de protéines ; les viandes et poissons en apportent 20.
Le tofu contient environ 7 % de lipides, les viandes en contiennent en moyenne 10 %. Les lipides du tofu sont riches en AGPI et AGMI, contrairement à ceux de la viande qui sont plutôt riches en AGS.

- ***La panisse*** est une préparation à base de farine de pois chiches. Il suffit juste de découper les tranches et de les poêler. C'est délicieux avec une fondue de poireaux par exemple*, et cela permet de consommer des légumineuses très rapidement. Pour l'apéritif, vous pouvez préparer très facilement des minis pizzas gratinées au four avec un peu de mozzarella.
- ***Les falafels*** sont également des préparations à base de pois chiches. Ce sont de délicieuses petites boulettes déjà assaisonnées qui s'incorporent très facilement dans un wok de légumes par exemple.

- ***Le seitan*** est une préparation à base de protéines de blé (le gluten). Comme pour le tofu nature il doit être incorporé dans des farces ou des gratins. Dans ce rayon il existe également des galettes végétales déjà assaisonnées à base de seitan.

Le seitan étant constitué de protéines de blé, il est donc riche en gluten donc attention aux personnes intolérantes et allergiques.

En résumé, ce rayon est riche en galettes de toutes sortes (céréales, tofu, seitan) parfumée de divers manières (épices, herbes, fromage etc...). Elles sont très pratiques lorsqu' on est un peu pressé et accompagnées de légumes crus ou cuits, votre assiette est équilibrée. Par la suite, avec un peu de temps et de pratique, vous pourrez les préparer vous même, vous ferez quelques petites économies!

Poursuivons notre découverte du rayon frais...

- ***Les graines germées***: sous l'action de l'eau et de la chaleur ambiante, le germe présent dans toutes les graines (céréales, légumineuses, oléagineux, potagères) se développe en utilisant les réserves de la graine et en attendant que se forment racines et feuilles capables de tirer les réserves énergétiques du sol et de la lumière solaires.

  Au cours de la germination, il y a synthèse de vitamines (vit E multipliée par 3 dans le blé une fois germé), d'acides aminés (comme la lysine déficitaire dans les céréales), d'enzymes, d'hormones végétales et de ferments.

  Avec les graines germées c'est la vitalité assurée!

  La façon la plus agréable de les consommer est de les considérer comme des condiments, que l' on rajoute chaque jour en petites quantités à différents plats, pour leurs apports en vitamines et autres bonnes choses pour la santé mais aussi pour leur saveur, leur goût piquant, leur croquant et pourquoi pas leur beauté et leur façon de mettre un peu d' originalité dans les salades de tous les jours mais aussi dans les potages, les gratins ou tarte de légumes. Le *poireau germé* apportera un peu de piquant à vos salades tandis que l'*alfafa* apportera de la douceur. Le tournesol peut même agrémenter un fromage blanc sucré.

  Certaines graines comme le soja vert (haricot mungo) gagnent à être simplement passée 2 minutes à la vapeur ou saisies à la poêle pour être plus digestes.

  En magasin vous trouverez également tout une gamme de germoirs pour réaliser vos graines germées vous même.

- ***Les algues***: une manière très agréable de consommer des algues est de découvrir les tartares d'algues. Ce sont des mélanges d'algues mixées avec différents aromates et de l'huile d'olive. C'est très bon sur des toasts accompagné ou non de poisson fumé, sur un poisson vapeur ou pour donner une saveur iodée à vos légumes vapeurs.

  Les algues existent également nature conservées par le sel et le froid. Vous pourrez alors réaliser vous même vos tartares*.

  Les algues saumurées dans le gros sel doivent être rincées abondamment sous un filet d'eau courante, puis pressées entre les mains pour les essorer; elles sont prêtes à l'emploi (crues ou cuites).

  Les algues séchées entières doivent être mises à tremper 15 à 20 minutes dans l'eau tiède puis rincées et essorées avant cuisson.

  Les algues séchées en paillettes sont prêtes à l'emploi, on les utilise saupoudrées sur des salades, dans des potages, dans des cakes* et de très nombreuses autres préparations.

  ➔ Le temps de cuisson est différent selon la variété:

  La ***wakamé*** et les ***haricots de mer*** se cuisent à la vapeur ou à l'étouffée en quelques minutes.

  La ***laitue de mer*** nécessite une cuisson vapeur plus longue (10 minutes)

  La ***dulse*** ne nécessite pas de cuisson, on l'incorpore aux préparations en fin de cuisson.

Les algues ont des intérêts nutritionnels divers:

- grande richesse en minéraux (Ca, Fe, Na, P, Mg) et oligo éléments (iode): jusqu' 36% dans certaines comme la Wakamé (10g de Wakamé fraîche vous apporte autant de calcium qu'un yaourt au lait de vache!).
- très riches en vitamines: vit C (Laitue de mer, haricots de mer et Dulse), provit A (Nori et Dulse), vit du groupe B et surtout vit B12 (Nori)
- source intéressante de protéines: jusqu' à 20% pour la Nori avec la présence de tous les AAE
- elles sont composées à 50% de fibres, c'est à dire de glucides complexes ou mucilages qui sont peu assimilables par l'organisme.
- Propriétés anti-cholestérol, anti-rhumatismales, bénéfique pour la circulation veineuse, reminéralisantes.

Avec les algues, je pense qu'on peut parler d'un aliment santé!

Nous voici arrivé tranquillement devant le rayon ...

Assaisonnements et condiments

Ici, vous trouverez un choix de produits autant intéressant pour leur saveur que pour leurs intérêts nutritionnels:

- ***Le gomasio*** est un mélange de graines de sésames et de sel. Il est idéal pour saler légèrement des aliments après cuisson, tout en mâtinant leurs arômes d'une nuance de sésame grillé. Voici une manière toute naturelle de consommer du calcium grâce au sésame qui en contient beaucoup.
- ***Les paillettes de germes de blé*** sont davantage considérées comme un complément alimentaire car elles n'ont pas trop de goût mais elles vous apportent beaucoup de vit E et d'oligoéléments.
- ***La levure de bière*** s'utilisera comme le germe de blé en saupoudrage sur les crudités. La levure de bière maltée est "aromatisée" avec du malte d'orge pour adoucir son goût. C'est un aliment très riche en protéines et vit. B bénéfiques pour notre métabolisme énergétique et de construction.
- ***Le shoyu*** (soja et froment) et le ***tamari*** (pur soja). Utilisées en cuisson ou en assaisonnement pour relever le goût et saler le plat, ces sauces à base de graines de soja fermentées contiennent de nombreux minéraux et protéines déjà scindées en acides aminés donc très bien assimilées par l'organisme.
- ***Le miso*** est une pâte fermentée savoureuse à haute teneur en protéines, composée de fèves de soja, d'une céréale comme le riz ou l'orge, de sel et d'eau. Le miso peut être employé comme assaisonnement dans les soupes (en diluant toujours le miso dans un peu d'eau ou de bouillon froid avant de l'incorporer dans la soupe chaude), ou comme ingrédient de base d'une sauce vinaigrette*.

  Riche en protéines, le miso renforce la flore intestinale, stimule le système immunitaire et aide à l'assimilation des aliments. Il est alcalinisant, vivifiant et reminéralisant à condition de ne pas avoir été pasteurisé auquel cas tous les enzymes, les lactobacilles et autres microorganismes qu'il contient seraient détruits.
  Quelques 75% des japonais sont stimulés dès le matin avec une soupe au miso!
  Un miso de longue conservation (mais non pasteurisé), se conserve au réfrigérateur pendant plusieurs mois.

Les huiles végétales

Ici vous ne trouverez que des huiles de première pression à froid c'est à dire que la graine est décortiquée et seulement pressée à froid puis filtrée. Le premier jus est mis en bouteille après vérification par Biocoop que la température de l'huile à la sortie de la presse ne dépasse pas 40°C, ceci afin de conserver toutes ses qualités organoleptiques.

A l'inverse, le raffinage d'une huile industrielle non bio, lui ôte toutes ses qualités nutritionnelles.

- ➔ Les grains sont d' abord chauffés pour en extraire davantage d'huile. Après addition de solvants pour un second passage en presse, l'huile est démucilaginée (dommage pour nos intestins!), décolorée, désodorisée (pour enlever le goût de brûlé dû à la chaleur élevée), puis recolorée.
- ➔ Enfin, ces huiles sont fortement chauffées sous vide d'air ce qui conduit à une transformation moléculaire des acides gras (formation d'acides gras Trans).
- ➔ Ces différents traitements aboutissent à des huiles dénuées de tout intérêt nutritionnel. Avec la disparition des mucilages, des tanins, des lécithines et l'apparition d'acides gras Trans, ces huiles ne protègent plus le corps des maladies cardio-vasculaires, des maladies dégénératives.

Revenons à nos huiles première pression à froid...

Il est important de ne pas les chauffer car les acides gras qu'elles contiennent sont très sensibles à la chaleur. Seule **l'huile d'olive**, riche en acide gras mono insaturés (AGMI), peut servir pour la cuisine. Les autres huiles serviront uniquement pour les assaisonnements. Certaines huiles riches en oméga 3 devront même être conservées au froid car les oméga 3 s'oxydent très vite à la chaleur, à l'air et à la lumière.

Info +:

Chaque jour nous avons besoin de 2 acides gras que nous ne savons pas synthétiser: les oméga3 et les oméga 6, ce sont les acides gras essentiels (AGE). Ils rentrent dans la composition de toutes nos membranes cellulaires et favorisent l'élasticité de la peau, la tonicité des parois veineuses et artérielles, le bon fonctionnement du cerveau (entretien de notre mémoire) et ils participent à l'entretien de nos récepteurs hormonaux et de nos enzymes. En outre, ils favorisent la production de "bon" cholestérol.

➔ *Les oméga6 nous les trouvons dans les toutes les huiles mais surtout dans* ***l'huile de tournesol et l'huile de carthame***

➔ *les oméga3 sont surtout apportés par* ***l'huile de colza, de chanvre, de noix et l'huile de cameline****. 1 cuillère à soupe d'huile de cameline par jour couvre vos besoins en oméga3 quotidiens*

C'est une huile végétale qui peut être fabriquée en Bretagne mais qui reste un peu chère. Elle peut être utilisée en "cure" de 3 semaines en alternance avec l'huile de colza déjà correctement dosée en oméga 3 (à noter également que les poissons gras apportent d'autres sortes d'oméga 3 très bénéfiques pour notre organisme).

➔ *pour moi le minimum vital quotidien est 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et une cuillère à soupe d'huile de colza.*

Cependant, je vous invite à goûter l'huile de noix dans une salade de mâche par exemple ou l'huile de chanvre dans des carottes râpées citronnées, c'est délicieux!
Il existe de nombreux mélanges d'huiles proposés par nos fournisseurs qui vous permettrons de varier les plaisirs et les apports, ceci dit, pensez de temps en temps à faire une petite "cure" d'huile de cameline et lorsque vous sentez vos intestins irrités, consommez de l'huile de courge qui est particulièrement riche en mucilages très bénéfique pour notre paroi intestinale.

➔ En annexe, vous trouverez un tableau récapitulatif de toutes les huiles avec leurs propriétés particulières.

Comme je vous l'ai dit précédemment, les huiles de première pression à froid sont indispensables mais également très fragiles, facilement oxydables. Elles doivent donc être accompagnées d'antioxydants afin qu'elles soient vraiment bénéfiques pour notre organisme.
En consommant de l'huile de tournesol et des céréales complètes vous apporterez à votre organisme de la vit. E qui est un excellent anti-oxydant.
De même, pensez à consommer au moins 400g de fruits et légumes par jour qui sont nos principales sources d'antioxydants.

En pratiquant **le rayon fruits et légumes** des Biocoop, vous découvrirez peut être de nombreux légumes savoureux tels que le panais, le choux frisé, le choux rave, la courge chesnut, la patate douce etc...
A Biocoop, nous donnons la priorité aux producteurs locaux et nous respectons la saisonnalité des fruits et légumes.
Ici, vous ne trouverez pas de tomates ou de courgettes en hiver.
De même, nous privilégions les transports par bateau, plus écologiques que l'avion.

Vous voici un peu plus informé pour être un « bio consom'acteur »,
Pour toute question supplémentaire, je vous invite à m'interroger sur s.jezequel@gmail.com, ou à 7 Epis Lanester.

Annexes

Les recettes salées

Bouchées légères de courge et champignons

600g de courge (musquée ou patidou ou autre)
200g de champignons de paris
20cl de crème de soja
2 gousses d'ail ou une échalote
100ml d'eau
2 c à café de bouillon de poule en poudre (ou bouillon de légumes)
Sel, poivre
1,5 c à café rase d' agar agar

Couper la courge en 4, enlever les pépins, et la faire cuire 20 min à la vapeur douce
Pendant ce temps laver les champignons, les émincer et les faire revenir dans un peu d'huile d'olive avec l'ail passé au presse ail. Saler et poivrer.
Diluer l' agar agar dans un peu d'eau.
Porter à ébullition la crème de soja, l'eau, après y avoir dilué la poudre de bouillon.
Lorsque le mélange boue y rajouter l' agar agar dilué et faire frémir 2 min.
Prélever la chair du patidou ou de la courge, la réduire en purée et la rajouter au mélange précédent.
Bien mélanger et assaisonner si besoin.
Passer à l'eau froide le récipient dans lequel vous aller faire prendre le mélange.
Verser votre préparation dans votre récipient et mettre au frais au minimum 2h00.
Au moment de servir, démouler votre préparation et couper des petits cubes par exemple.

Tartelettes de panisse à la fondue de poireaux :

- *2 poireaux*
- *2 échalotes*
- *1 c à s d'huile d'olive*
- *1 rondin de panisse*

Couper les poireaux et les échalotes en rondelles fines, les faire fondre avec 1 c à soupe d'huile d'olive.
Trancher la panisse et faire dorer les rondelles à la poêle avec de l'huile d'olive.
Les servir recouverte de fondue de poireaux.
Présenter les assiettes avec un peu de mâche et une vinaigrette à l'ail.

Soupe indienne aux lentilles corail

200 g de lentilles corail
2 oignons moyens émincés
300 g de chou-fleur
1 c à c de sel
1 l d'eau
1 yaourt maigre nature ou un yaourt de soja
1 c à c de graines de fenouil moulues
1 c à c de coriandre moulue
1 c à c de graines de cumin moulues
sel, poivre

Prélever les bouquets de chou-fleur, les laver et les détailler en petits bouquets ; émincer les oignons. Faire cuire à couvert dans l'eau, les oignons, les bouquets de chou-fleur, les lentilles, le sel et les épices. Laisser cuire 20 minutes environ. Vérifier la cuisson, poursuivre si nécessaire. Ajouter le yaourt, passer la soupe au mixeur et servir.

Sauce coulis de lentilles

30g de lentilles corail
25Oml de jus de carottes
1 oignon
1 gousse d'ail
1 CàS d' huile d' olive
épices (au choix, cumin, curcuma, piment)
sel

Dans une petite casserole, faire revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive. Ajouter l'ail haché, les lentilles, les épices choisis et le jus de carottes. Amener à ébullition, couvrir et poursuivre la cuisson à feu doux pendant 10 minutes. Passer le tout au mixer de façon à obtenir une sauce onctueuse, vérifier l'assaisonnement.
Servir avec une céréale nature, des galettes de céréales, des gnocchis ou de la polenta.

Sauce poivrons – lentilles corail

1 volume de lentilles corail
2 volumes d'eau
1 poivron coupé en lamelles
2 gousses d'ail
1 bouillon cube de légumes
1 à 2 C à C de crème végétale ou animale

Faire revenir les lamelles de poivrons dans un peu d'huile d'olive avec l'ail dégermé et écrasé. Au bout de 2 ou 3 minutes, ajoutez les lentilles et l'eau et fait cuire tout doucement pendant 15 minutes. Mixez le tout et rectifiez l'assaisonnement si besoin.

- Cette sauce accompagnera très bien une céréale, de la volaille ou pourquoi pas de la lotte vapeur.

Purée d' azukis aux oignons

5Og d' azukis
4 oignons

Faire cuire les azukis dans 2,5 fois leur volume d' eau, égoutter, réserver l' eau de cuisson.
Emincer les oignons et les faire cuire 5 minutes à la vapeur douce.
Mélanger les azukis cuits avec les oignons, passer au presse purée. Rectifier l' assaisonnement.
Servir avec des tortillas ou simplement avec du riz et une sauce aux poivrons.

Sarrasin aux carottes et aux oignons, sauce à la ciboulette.

200 g de sarrasin décortiqué et deux fois son volume d'eau
10 g de margarine végétale non-hydrogénée (ou 1 C à S d'huile d'olive)
12 petites carottes nouvelles
8 petits oignons blancs
1 C à S de purée d'amandes ou 2 C à S de « crème fraîche » de soja
1 C à S de ciboulette hachée

Brosser les carottes, les couper en deux dans le sens de la longueur, éplucher les oignons, garder 5 cm de verdure. Dans une casserole avec un peu de margarine végétale non hydrogénée, faire revenir ensemble les oignons, les carottes et le sarrasin. Dans une autre casserole porter à ébullition 2 fois son volume d'eau, verser sur les légumes et le sarrasin, couvrir et laisser cuire à feu doux 20 mn. Saler en fin de cuisson, poivrer, ajouter la purée d'amande diluée dans un peu d'eau ou la crème de soja, saupoudrer de ciboulette hachée au moment de servir.

Accompagne très bien les volailles, les viandes blanches et les poissons.

Choucroute à la hongroise

1kg de choucroute crue
1 reste de sarrasin cuit (200g) ou 65g de grains à faire cuire (dans 2 vol. D' eau pendant 15min).
20cl de crème fraîche liquide
paprika

Laver à grande eau la choucroute crue, la presser pour enlever un maximum d' eau. Cuire la choucroute à la vapeur pendant 2O min. Dans un plat à gratin graissé, déposer le sarrasin , recouvrir avec la choucroute cuite puis avec la crème fraîche liquide. Saupoudrer de paprika et mettre à four moyen pendant 20min, servir très chaud.

Beurre d'algues

50 g de margarine végétale non hydrogénée
15 g de dulse ou laitue de mer (en paillettes ou saumurées)
sel, poivre
1 C à S de jus de citron

½ heure environ avant de l'utiliser, préparer cette margarine parfumée : Mettre à tremper les algues émiettées avec le jus de citron. Malaxer la margarine ramollie à température de la pièce avec le sel, le poivre et les algues. Mettre au frais. Présenter avec du pain de seigle et les huîtres ou le plateau de fruits de mer. Ce beurre peut se conserver quelques jours au réfrigérateur , il peut servir à tartiner des toasts apéritifs ou accompagner un filet de poisson cuit vapeur.

Tartare d ' algues fraîches

150gd' algues fraîches (dulse, kumbu, wakamé, laitue de mer)
75ml d' huile d'olive
2 gousses d' ail ou échalotes
quelques cornichons ou câpres
le jus d' ½ citron
persil

Rincez longuement les algues fraîches. Mettre tous les ingrédients dans un petit bol mixer et mixez jusqu' à obtention d' un mélange homogène .
Ce tartare est excellent sur des légumes vapeur, du poisson vapeur ou sur des toasts. Pour adoucir le goût, vous pouvez rajouter ½ avocat .

Cake iodé au chèvre

3 œufs
200g d'une ou 2 farines de votre choix (blé, épeautre, seigle, riz, pois chiches, soja etc…)
75ml d' huile d' olive
100ml de vin blanc sec
½ crottin de chèvre frais
1 carotte râpée (facultatif)
4 C à Soupe de paillettes d' algues
1 sachet de poudre à lever
1 citron, sel, poivre

Réhydratez les paillettes d' algues dans le jus de citron. Mélangez tous les ingrédients liquides puis y ajouter les ingrédients secs (farine, poudre à lever, crottin de chèvre coupé en petits morceaux, paillettes d' algues). Mettre au four à 18O°C pendant 40mn.

Marinades pour tofu

- la plus simple : quelques cuillères à soupe de sauce sohyu ou tamari + poivre moulu
- sauce sohyu ou tamari avec une gousse d'ail pressée + poivre moulu (+ une c à c de sucre de canne)
- sauce teryaki : 5 cm de racine fraîche de gingembre râpé + 2 gousses d'ail haché + 2 C à S de sauce sohyu ou tamari + 1 C à S de vinaigre de riz + sel et poivre

Découper le pain de tofu en cubes plus ou moins petits, laisser mariner au moins 30 minutes avant l'emploi, au mieux 4 à 5 heures.

Aïoli au tofu

100 g de tofu, lait de soja (ou 125 g de tofu soyeux)
2 gousses d'ail
4 C à S d'huile d'olive
sel

Mettre tous les ingrédients dans le bol d'un mixeur, mixer à grande vitesse jusqu'à obtention d'une sauce lisse.

Sauce miso-tahin

Verser 1 peu d' eau sur une cuillère à soupe de miso d'orge et mélanger jusqu'à dilution complète. Verser 1 peu d' eau sur 1 cuillère à soupe de tahin (purée de sésame) et émulsionnez jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Assemblez les 2 mélanges et ajoutez selon vos envies : persil + ail ou câpres ou tapenade ou herbes de votre choix + poivre ou échalotes + persil.
Vous obtiendrez alors une sauce un peu épaisse qui accompagnera très bien vos légumes vapeurs ou en salade, une viande blanche ou un poisson vapeur.
Vous pouvez procéder de la même manière avec toutes les purées d'oléagineux.
Vous pouvez remplacer le miso par du shoyu, de l'assaisonnement au riz complet ou un vinaigre de bonne qualité.

Salade tiède de chou vert nouveau

Pour 4 personnes

½ chou vert nouveau
2 oignons
3 C à S de crème soja, 2 C à S de shoyu
2 C à S de vinaigre de cidre
1 C à C de cumin en poudre, 1 C à C de curry, poivre

Emincez le chou et les oignons et les mettre à cuire 5 min à la vapeur douce. Pendant ce temps préparez la sauce en mélangeant la crème avec le vinaigre et le shoyu, puis les épices. Poivrez. Mélangez la sauce aux légumes cuits et attendez 10 minutes avant de servir. Pour la couleur et le croquant vous pouvez ajouter à cette salade 1 carotte râpée. Cette salade est également très bonne avec des petites pommes de terre nouvelles ou du quinoa.

Escalope de céréales

100g de flocons de céréales
2 oignons
250g de champignons
1 verre de lait chaud (vache ou soja)
huile d' olive
1 poignée de persil
sel, poivre, épices (muscades, coriandre, fenouil)
farine

Arrosez les flocons de lait chaud. Laissez gonflez 10mn. Coupez les champignons en dés très fins. Les faire cuire doucement dans une casserole spéciale. Hachez menu les oignons, le persil. Mélangez tous les ingrédients. Faites frire à la poêle à feu doux, en ayant légèrement fariné les galettes auparavant.
Si on aime, on peut rajouter des olives noires hachées.

Galette de céréales au légumes surprises

Une recette à faire varier selon la saison : potimarron, oignons, courgettes ou carottes.
1 verre de flocons de céréales
2 œufs
1 poignée de potimarron râpé cru
sel, curry.

Mélangez les flocons avec les œufs, ajoutez le légume râpé, salez et assaisonner de curry. Huilez une grande poêle et versez quelques cuillerées en formant plusieurs escalopes que vous aplatissez légèrement. Posez un couvercle et faites cuire à feu doux. Retournez dès que la 1ère face est dorée, couvrez toujours pour que l'humidité rende les galettes moelleuses.

Les recettes sucrées

Millet au lait et aux abricots secs *(sans gluten)*

Une petite recette réconfortante et saine qui permet de découvrir cette céréale sous une forme sucrée. Cette recette agrémentée de quelques graines oléagineuses pourra constituer la base d'un bon petit déjeuner.

150g de millet
250ml d'eau
500ml de lait végétal
3gouttes d'huile essentielle de vanille
50g d'abricots secs
40g de sucre complet Rapadura
2 CàS d'amandes en poudre (sauf si utilisation de lait d'amande)

Une heure auparavant, mettre les abricots à tremper dans l'eau tiède. Faire cuire le millet 10 min dans l'eau de trempage. Ajouter le lait et les abricots coupés en morceaux.
Poursuivre la cuisson 20 min à feu très doux dans une cocotte à fond épais. En fin de cuisson sucrer avec le Rapadura ou pourquoi pas avec du sirop d'érable. Enfin, ajouter la poudre d'amandes et l'huile essentielle. Le millet finira d'absorber le lait en refroidissant, si besoin en rajouter au moment de servir. Si vous n'avez pas d'huile essentielle, ajoutez une gousse de vanille pendant la cuisson dans le lait.
Le millet est sans gluten, peu allergène et très facile à digérer. C'est la céréale la plus riche en provitamine A, il contient également de nombreux minéraux (fer, fluor, magnésium, silice et phosphore) et des vitamines B. Cette céréale mérite d'être sur nos tables au moins une fois par semaine en grains ou en flocons.

Gâteau aux haricots secs

150g de haricots secs (blancs ou azukis ou mungo par exemple)
4 à 5 CàS de sucre intégral (Rapadura)
2 oeufs
2 à 3 Cà S de farine (facultatif)
100g de raisins secs
selon votre goût et vos envies:
3 gouttes d'huile essentielle d'orange douce
2 CàS de cannelle en poudre et / ou de la cardamome

Faire tremper une nuit les haricots (dans de l'eau salée) .
Jeter l'eau de trempage et faire cuire les haricots recouverts d'eau dans une cocotte à fond épais à feu tout doux.
Une fois cuits, mixer les haricots ou les passer au moulin à légumes pour éliminer les petites peaux indigestes (surtout pour les haricots blancs).
Si le mélange est trop pâteux y ajouter un peu d'eau de cuisson ou 100ml de lait végétal. A l'inverse, si le mélange est trop liquide, y rajouter un peu de farine.
Fouetter les deux oeufs avec le sucre, y ajouter les haricots et les assaisonnements de votre choix.
Passer les raisins secs légèrement dans la farine et les ajouter au mélange.
Faire cuire 30 min au four à 200degrés ou 50 min à la vapeur douce.

Ce gâteau est idéal pour le petit déjeuner ou pour compléter un repas de légumes.

Mousse au chocolat légère

(pour 4 à 6 personnes)

400g de tofu soyeux (1 barquette)
150g de chocolat noir à pâtisserie ou 130g de chocolat blanc
3 CàS de lait de riz

Faire fondre ensemble le chocolat et le lait de riz.
Mettre le tofu dans un bol mixeur spécial mayonnaise ou spécial blancs en neige, y ajouter le chocolat fondu et mixer. Le mélange doit être bien homogène.
Répartir la mousse dans 6 récipients identiques (des verrines par exemple) et mettre au frais pendant au moins 2 heures.

Compote de fruits secs

(4 pers)

8 abricots secs
8 pruneaux
4 figues sèches
16 amandes (facultatif)
2 poires
épices (cannelle, vanille, cardamome) ou huile essentielle d'orange douce par exemple

Le matin mettre à tremper les fruits secs (ou toute une nuit),
Eplucher les poires et les couper en tous petits quartiers.
Couper les fruits secs trempés en petits morceaux également (sauf les amandes)
Dans une casserole à fond épais, réunir tous les fruits frais et secs, mouiller avec le jus de trempage.
Couvrir et laisser cuire à feu doux 15 à 20 minutes.
En fin de cuisson ajouter les épices de votre choix.
Laisser refroidir dans la casserole couverte.
Cette compote peut constituer un petit déjeuner ou un goûter reconstituant, très riche en minéraux (calcium, magnésium, potassium).Une portion de cette compote apporte un quart des besoins journaliers en fibres.
Accompagnée d'une boule de glace vanille, elle pourra terminer sainement un repas léger.

Far au lait d'avoine

1l de lait d'avoine
4 oeufs
120g de sucre complet
200g de farine blanche (épeautre ou blé)
1 sachet de sucre vanillé
1 gousse de vanille

Faire chauffer le lait avec la gousse de vanille fendue.
Mélanger tous les ingrédients en rajoutant le lait chaud en dernier.
Verser dans un moule beurré et fariné.
Cuire 1h00 à 180degrés.

Crème anglaise soja « express »

250 g de crème soja dessert (parfum au choix)
150 ml de lait de soja vanillé

Ajouter progressivement le lait dans la crème tout en mélangeant, réserver au frais.
A partir d'une crème vanille, ajouter éventuellement d'autres épices pour obtenir une grande variété de parfums : cardamome, cannelle, extrait de chicorée, essence d'amande amère, quelques gouttes de liqueur à l'orange…
Servir avec des lamelles ou des quartiers de fruits pochés trois minutes à la vapeur

Petits gâteaux secs aux flocons de céréales

125g de flocons de céréales (mélange ou une seule sorte)
125g de farine de votre choix
100g de margarine végétale non hydrogénée ou de beurre
75g de sucre complet
un peu d'eau
100g de pépites de chocolat ou 100g de raisins secs ou
50g de noisette grossièrement moulue + 50g de pépites

Mêler tous les ingrédients ensemble à la main. Ajouter un peu d'eau pour bien amalgamer le tout. Laisser reposer le tous 1h au frais. Sur une plaque à pâtisserie huilée(ou sur une plaque silicone de qualité), disposer des petits disques de pâte (en ayant préalablement roulé la pâte en forme de boudin), faire cuire à 200°C pendant 15 à 20mn en surveillant. Laisser refroidir avant de ranger dans une boite en fer.

Gâteau brioché au quinoa *(recette sans gluten)*

100g de farine de riz
50g de farine de quinoa
100g de sucre
1 yaourt
3 œufs
50ml d'huile d'olive
1 sachet de poudre à lever sans gluten
½ C à C de vanille en poudre

Mélangez énergiquement le sucre et les œufs puis le yaourt et l'huile d'olive petite à petit. Ajoutez alors les farines, la poudre à lever et la vanille. Le mélange doit être bien homogène. Mettez dans un moule à cake chemisé ou dans des moules à muffins. Faire cuire 30mn à 180°C ou 15mn si vous avez choisi des moules à muffins en silicone.

« muesli » maison

Avec de vrais flocons de céréales complètes, des fruits secs et oléagineux.
La veille, faites tremper les flocons et les fruits secs coupés en petits morceaux dans de l'eau (l' eau doit juste couvrir le mélange). Le matin, ajoutez des amandes ou des noisettes effilées et grillées ou une cuillère à soupe de purée d' amandes (ou noisettes ou sésame). Si vous supportez bien le mélange céréales – produits laitiers, vous pouvez compléter les céréales avec un yaourt ou du fromage blanc ; dans le cas contraire, complétez avec un yaourt au soja.

Crème de riz à la fleur d'oranger *(sans gluten)*

1l de lait (de vache ou de soja vanillé)
8 C à S rases de crème de riz (ou à défaut de maïzena)
4 C à S de miel
2 C à S d'eau de fleur d'oranger

Dans le fond d'une casserole, délayer la crème de riz en ajoutant peu à peu le lait, porter à ébullition tout en remuant, laisser épaissir pendant 2 à 3 minutes. Ajouter le miel et l'eau de fleur d'oranger, répartir dans 8 coupelles, laisser refroidir.

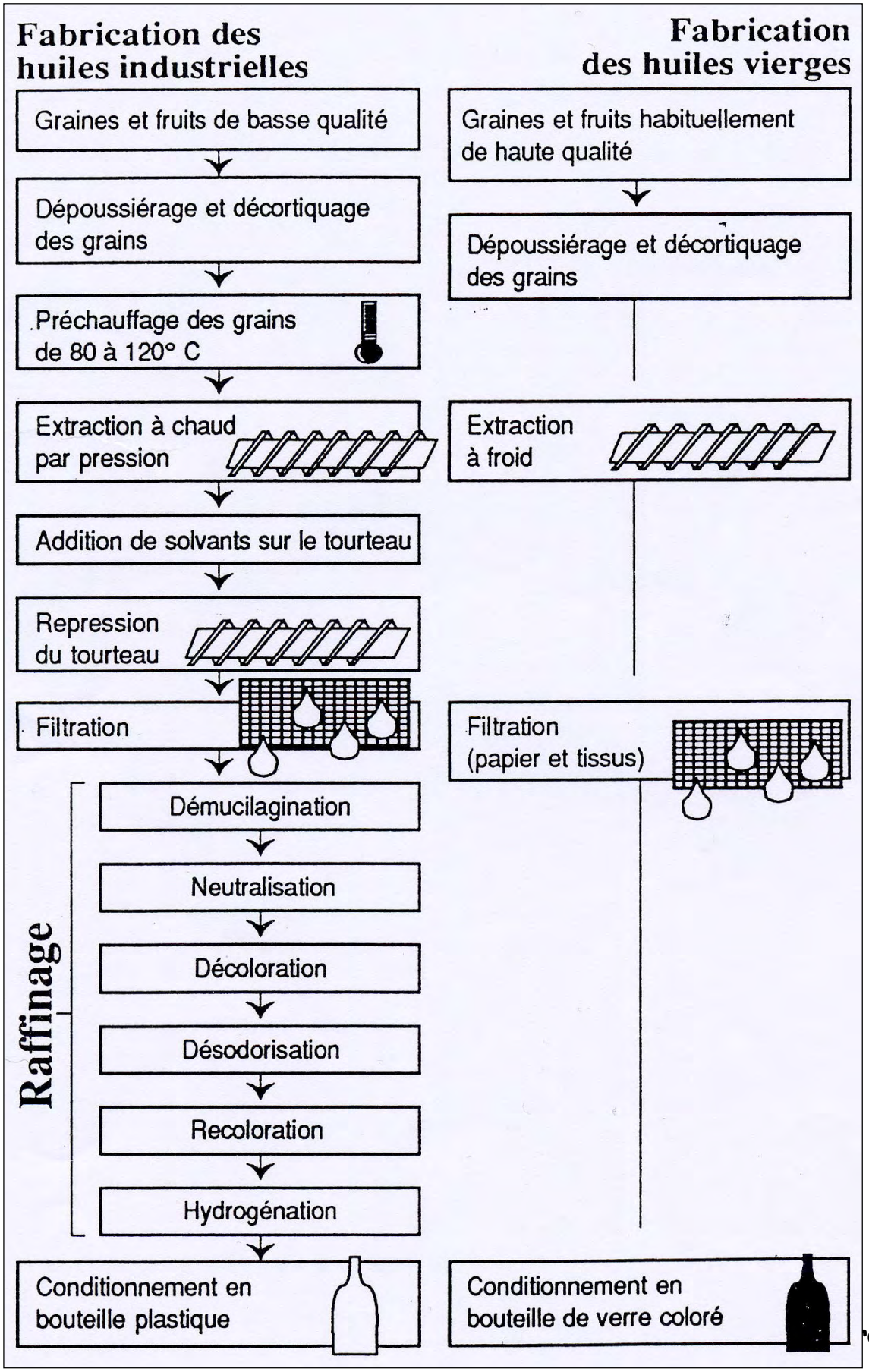
On trouve de nombreuses tables d'index glycémique dont voici un résumé bien utile :

Index glycémique élevé :		Index glycémique moyen :		Index glycémique faible :	
Glucose	100	Confitures allégées	55	Flocons d'avoine	40
Pommes de terre au four	95	Pain demi-complet	55	Pain de seigle complet	40
Viennoiseries	95	Pain complet	50	Haricots rouges	40
Miel, Confitures	90	Céréales complètes	50	Pois cassés	35
Purée de p de t instantanée	90	Petits pois	50	Fruits frais (pomme, pèche...)	30
Carottes	85	Pâtes complètes	45	Haricots blancs	30
Corn flakes	85			Pois chiches	30
Sucre (saccharose)	75			Lentilles	30
P de terre à l'eau	70			Soja	20
Biscuits secs	70			Amandes	15
Pain blanc	70			Fructose	20
Céréales raffinées	70			Chocolat noir	20
Betterave	65			Légumes verts	< 15
Pâtes blanches	60				
Banane	60				
Fruits séchés	60				
Jus de fruits	60				

Tableau comparatif des apports de différents fruits secs (pour 100g)

Fruits secs	Potassium	Magnésium	Calcium	Fer	Fibres	E en kcal
Abricot	**1600 mg**	**60 mg**	**80 mg**	**2,1 mg**	**3 g**	**277**
Banane	**1300 mg**	**106 mg**	**21 mg**	**1,5 mg**	**1,9 g**	**290**
Datte	**750 mg**	**59 mg**	**68 mg**	**1,6 mg**	**8,7 g**	**300**
Figue	**980 mg**	**70 mg**	**200 mg**	**4,2 mg**	**18,5 g**	**271**
Pruneau	**950 mg**	**40 mg**	**45 mg**	**2,9 mg**	**16 g**	**172**
Raisin	**630 mg**	**36 mg**	**40 mg**	**2,7 mg**	**6,5 g**	**280**

Schéma de production des huiles



oid

HUILES	AGS en %	AGMI %	W 6 %	W3 %	Vit E mg/100 g	Utilisations	Propriétés thérapeutiques
Argan	20	46	34	-	62	assaisonnement	Anticholestérolémiante Antirhumatismale Soins externes de la peau, des cheveux et des ongles
Arachide	20	45	35	0,1	20 à 30	Assaisonnements Cuissons Fritures (t°>170°C)	Inflammations et ulcères à l'estomac ou au duodénum Soins des brûlures légères
Cameline	11	25	19	43	13,4	assaisonnements	Anticholestérolémiante Anti-inflammatoire A conseiller dans toutes les pathologies de dégénérescence
Carthame	8 à 10	12 à 14	76 à 79	0,1	30 à 50	Assaisonnements	Anticholestérolémiante Action laxative douce Anthirhumatismale Favorise la sécrétion biliaire
Chanvre	10	13	59,8 %	17	12	Assaisonnements	Anticholestérolémiante Anti-inflammatoire A conseiller dans toutes les pathologies de dégénérescence
Courge	16 à 20	26 à 30	51 à 56	0,2 à 0,3	3 à 4	Assaisonnements	Vertus vermifuges, laxatives, reminéralisantes, cicatrisantes du tube digestif Conseillée contre les troubles de la prostate
Colza	7 à 8	64	19	8 à 9	30 à 35	Assaisonnements Cuissons modérées t < 40 °C	Prévention des maladies cardio-vasculaires Antithrombus
Noix	9 à 10	17 à 18	58 à 60	12 à 13	2 à 3	Assaisonnements	Prévention des maladies cardio vasculaires Protection des cellules nerveuses et cérébrales Légèrement laxative
Noisette	4	85	6	5	25	Assaisonnements	Reminéralisante Vermifuge Soins externes des peaux sensibles
Olive	15	76	7 à 9	0,5	10 à 15	Assaisonnements cuissons fritures	Prévention des maladies cardio vasculaires draineur hépathique et biliaire ;Reminéralisante Soins externes des brûlures, eczémas, et psoriasis
Sésame	16	42	40 à 42	1	4 à 5	Assaisonnements Cuissons modérées t < 40 °C	Prévention des maladies cardio vasculaires Protection des cellules nerveuses et cérébrales
Soja	13 à 16	22 à 23	53 à 57	8	10 à 15	Assaisonnements Cuissons modérées t < 40 °C	Prévention des maladies cardio vasculaires Protection des cellules nerveuses et cérébrales
Tournesol	12	22 à 26	62 à 66	0,5	50 à 60	Assaisonnements	Prévention des maladies cardio vasculaires Hypocholestérolémiante Conseillée dans les cas de stérilité
Germe de blé	17	17 à 19	55 à 57	5 à 6	200 à 300	Pure, en cure	riche en vit E, A, D et K, revitalisante, reminéralisante. Conseillée dans les maladies de dégénérescence, les stérilité . Soins externes des peaux sèches et fatiguées, des vergétures

Apports des différentes huiles de première pression à froid

TABLEAU DE CUISSON A L'ETOUFFEE DES CEREALES

CEREALES	Type de cuisson	Vol d'eau Pour 1 vol de céréale	Temps de cuisson	Remarques
Boulghour D'épeautre	A l'étouffée	1,5 vol d'eau froide	10 à 15 minutes	Laisser reposer à couvert après cuisson
Quinoa	A l'étouffée Ou grillé + étouffée	2 vol d'eau froide ou bouillante	10 à 15 minutes	Laisser reposer à couvert après cuisson
Amarante	Grillé + étouffée	3 vol d'eau bouillante	20 à 25 minutes	Laisser reposer à couvert après cuisson
Epeautre en grains	Trempage 12 H + Cuisson étouffée	2vol d'eau froide (Cuisson dans l'eau de trempage)	45 mn à 1 H	Laisser reposer à couvert après cuisson
Millet	Grillé avec huile d'olive + Cuisson étouffée	2 vol d'eau bouillante	20 minutes	Laisser reposer à couvert après cuisson
Sarrasin	Grillé à sec + Cuisson étouffée	2 vol d'eau bouillante	15 à 20 minutes	Laisser reposer à couvert après cuisson
Riz ½ complet Riz complet	Grillé à sec ou avec huile d'olive + Cuisson étouffée	2 vol d'eau bouillante	15 à 30 minutes 45 minutes	Laisser reposer à couvert après cuisson
Riz blanc Riz complet précuit	Cuisson à l'étouffée	2 vol d'eau froide	15 à 20 minutes	Rincer après cuisson

Temps de cuisson des légumineuses :

Légumineuse (1 volume)	Trempage	Volume Eau	Cuisson	Utilisations
Lentilles vertes* Lentilles corail	0 à 2 heures Aucun	2 vol 2 vol	15 à 45 mn (Selon trempage) 10 mn	En grains chauds ou froids En grains chauds ou froids, en purée
Pois chiches	Une nuit	2 vol	45 à 60 minutes	En grains chauds ou froids, en purée Pâté végétal
Pois cassés	4 heures	2 vol	30 minutes	Purée Soupes
Azukis	1 nuit	2 vol	45 à 60 mn	En grains chauds ou froids En purée
Haricots	1 nuit	2 vol	1à 2 heures selon l'espèce	En grains chauds ou froid En purée ou en pâté végétal

Bibliographie

La nouvelle cuisine familiale, Brigitte Wattier-Fichaux Les Editions Gabriandre.

Bien manger c'est facile et c'est pas triste ! , Brigitte Mercier-Fichaux édition de la ligne pourpre.

Céréales et légumineuses, Valérie Cupillard, la plage éditeur.

Légumes bio mode d'emploi, Emmanuel et Valérie Cupillard, la plage éditeur.

Le miso plus qu'un aliment… la vie, Suzanne Dionne.

Farines bio variez les plaisirs, Estelle Guerven, Anagramme éditions.

Les riz bio, Catherine Kuilenberg-Oudot, Anagramme éditions.

Cuisine bio, magazine trimestriel disponible en maison de presses.

Manger bio, c'est pas du luxe ! , Lylian Le Goff, terre vivante.

Remerciements

Je tiens à remercier chaleureusement Brigitte Mercier- Fichaux pour sa convivialité, sa simplicité et son énergie. Ses formations m'ont beaucoup apportées.
Merci à tous les participants et les participantes de la session 2008-2009 « animatrices en cuisine diététique », les échanges furent, et sont encore, très enrichissants.
Dans le désordre, merci à :
Gil, Aude, Philippe, Christine, Annick, Eric, Romane et Garance, pour leur aide précieuse et leur disponibilité.